

# **Sprawozdanie z Konferencji Naukowej „O różnych drogach doskonalenia zdrowia. Konteksty medyczne, psychopedagogiczne, kulturowe”**

**1 grudnia 2016 roku**

W siedzibie Wydziału Studiów Edukacyjnych przy ulicy Szamarzewskiego 89 (budynek E, sala C) 1.12.2016 roku odbyła się II Konferencja Naukowa zatytułowana „O różnych drogach doskonalenia zdrowia. Konteksty medyczne, psychopedagogiczne, kulturowe”<sup>1</sup>, zorganizowana przez pracowników Pracowni Edukacji Zdrowotnej dr Ewę Kasperek-Golimowską, dr Annę Gulczyńską, dr Jolantę Twardowską-Rajewską, we współpracy z pracownikami Szkoły Wychowania Fizycznego i Sportu UAM (dr Pawłem Antkowiakiem, mgr Joanną Purat, mgr Martą Krzemińską, mgr Maciejem Czaronkiem) oraz pedagogiem szkolnym z Publicznego Liceum Ogólnokształcącego KSW w Poznaniu (mgr Małgorzatą Narożną-Szmania). Patronatem honorowym Konferencję objęła Dziekan Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu prof. zw. dr hab. Agnieszka Cybal-Michalska, która weszła także w skład Komitetu Naukowego, obok prof. zw. dr hab. Magdaleny Piorunek, dr hab. Hanny Kubiak, dr Ewy Kasperek-Golimowskiej, dr Anny Gulczyńskiej, dr Jolanty Twardowskiej-Rajewskiej.

Uroczystego otwarcia Konferencji w imieniu władz dziekańskich Wydziału Studiów Edukacyjnych dokonała prof. zw. dr hab. Magdalena Piorunek – Prodziekan Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM ds. planowania i sprawozdawczości naukowej oraz współpracy z otoczeniem. Następnie uczestników w imieniu współorganizatorów powitali dr Ewa Kasperek-Golimowska, Kierownik Pracowni Edukacji Zdrowotnej WSE UAM oraz dr Paweł Antkowiak, P.O. Kierownika Szkoły Wychowania Fizycznego i Sportu UAM. Wszyscy podkreślali wagę tematyki, której poświęcono Konferencję, jej interdyscyplinarny charakter,

---

<sup>1</sup> Pierwsza Konferencja z cyklu „O różnych drogach doskonalenia zdrowia. Konteksty medyczne, psychopedagogiczne, kulturowe”, zorganizowana przez pracowników Pracowni Edukacji Zdrowotnej odbyła się w siedzibie WSE UAM 3.12.2015 roku.

doceniali stworzenie możliwości integracji różnych środowisk naukowych i praktyków oraz wyrażali nadzieję na owocną współpracę.

Dr Ewa Kasperek-Golimowska wprowadzając w tematykę Konferencji, podkreślała, że intencją organizatorów jest stwarzanie warunków do spotkania osób, którym z racji zawodu i/lub zainteresowań i/lub pasji zależy na poprawie zdrowia i samopoczucia zarówno swojego, jak i innych ludzi oraz na edukacji ukierunkowanej na rozwój zasobów indywidualnych i środowiskowych sprzyjających zdrowiu. Przedstawiła główny cel Konferencji, jakim jest wymiana wiedzy i doświadczeń osób, które w różnym stopniu i zakresie uczestniczą w realizacji edukacji zdrowotnej, a także określenie kierunków współdziałania w realizacji różnego typu projektów ukierunkowanych na promocję zdrowia. Organizatorzy podjęli zadanie organizacji Konferencji z nadzieją, że referaty i dyskusje przyczynią się także do „popularyzacji prozdrowotnego stylu bycia i życia”, dlatego motywem przewodnim wszystkich zaplanowanych wystąpień jest zdrowie i sposoby jego doskonalenia w różnych kontekstach, sytuacjach życiowych i dziedzinach życia społecznego. Uzasadniając formułę i konstrukcję programu Konferencji, podkreślano wagę współpracy różnych środowisk i instytucji dla ochrony oraz promocji zdrowia, jak też potrzebę wymiany informacji „co się robi” i „co można (z)robić wspólnie w zespole” dla udoskonalenia zdrowia.

Problematyka zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny – zdrowie można i trzeba analizować z różnych perspektyw, zarówno w obszarze teorii jak i praktyki edukacyjnej. Ważnym celem Konferencji było zatem stworzenie płaszczyzny do łączenia teorii z praktyką i porozumienia osób zaangażowanych w twórczość naukową oraz prowadzących działalność praktyczną w ochronie i promocji zdrowia. Do udziału w Konferencji zaproszono zatem pracowników naukowych reprezentujących różne dyscypliny – nauki medyczne, biologiczne, z zakresu kultury fizycznej, humanistyczne, społeczne – z kilku uczelni (Uniwersytet Medyczny, Uniwersytet Przyrodniczy, Akademia Wychowania Fizycznego, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Gnieźnieńska Szkoła Wyższa Milenium, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa, Wyższa Szkoła Pielęgnacji Zdrowia i Urody) oraz praktyków z różnych środowisk i instytucji działających w obszarze edukacji, oświaty, wychowania, opieki, pomocy psychologiczno-pedagogicznej, terapii (Wydział Oświaty Urzędu Miasta Poznania, Kuratorium Oświaty – koordynator Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu, Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, Fundacja „Dr Clown”, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli), a także pedagogów i psychologów, terapeutów z różnych szkół publicznych i społecznych, poradni psychologiczno-pedagogicznych, burs.

W ramach wątku tematycznego „zdrowie łączy pokolenia” organizatorzy zaprosili do udziału w Konferencji studentów różnych kierunków i specjalności (pedagogiki, psychologii, kognitywistyki, logopedii, animacji czasu wolnego

i rekreacji ruchowej, socjoterapii i promocji zdrowia, poradnictwa i pomocy psychologiczno-pedagogicznej), członków studenckich kół naukowych, magistrantów, a także absolwentów pedagogiki. Studenci mieli możliwość występowania w trzech rolach – zarówno jako osoby wspomagające organizatorów Konferencji, jak i w roli aktywnych słuchaczy oraz co najważniejsze – w roli referentów, o czym bliżej wspomnę w dalszej części sprawozdania. Najbardziej aktywni i zaangażowani studenci rekrutowali się ze studiów II stopnia II roku animacji czasu wolnego i rekreacji ruchowej, prowadzonej wspólnie przez Pracownię Edukacji Zdrowotnej, Szkołę Wychowania Fizycznego i Sportu oraz studenci III roku studiów I stopnia specjalności socjoterapia i promocja zdrowia. Obydwie grupy udowodniły, że młodzi adepci zawodów pedagogicznych z pasją i ogromnym zaangażowaniem wykonują zadania umożliwiające zdobycie wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej i ćwiczenie umiejętności przydatnych do popularyzacji zdrowego stylu życia.

Obrazy plenarne rozpoczęła prof. zw. dr hab. Magdalena Piorunek, kierownik Zakładu Poradnictwa Społecznego WSE, wystąpieniem zatytułowanym *Wybrane aspekty zdrowia w kontekście całonocnego poradnictwa kariery*. Autorka zaprezentowała główne tezy salutogenetycznej koncepcji zdrowia i wskazała na pozytywną rolę poczucia koherencji w osiąganiu sukcesu życiowego w różnych dziedzinach życia. Uczestnicy mieli okazję poznać podstawy teoretyczne stanowiące inspirację do refleksji naukowej i działań skoncentrowanych na osiąganiu zdrowia rozumianego pozytywnie i holistycznie oraz poszukiwaniu czynników (zasobów) wspierających proces budowania optymalnej (dla danej jednostki) kariery życiowej.

Założenia salutogenezy oraz psychologii pozytywnej, której przedstawiciele koncentrują się na definiowaniu i określaniu wyznaczników zdrowia, dobrostanu, szczęścia, optymalnego funkcjonowania, czyli ogólnie rzecz biorąc – poszukiwaniu warunków „dobrego życia” człowieka, stanowiły też kanwę rozważań auterek dwóch kolejnych wystąpień: dr hab. Hanny Kubiak z Zakładu Psychopatologii Dziecka WSE UAM i dr Agaty Woźniak, reprezentującej Gnieźnieńską Szkołę Wyższą Milenium w Gnieźnie oraz Pracownię Psychologiczno-Pedagogiczną w Poznaniu.

Dr hab. Hanna Kubiak przedstawiła referat zatytułowany *Edukacja afektywna adolescentów a promocja zdrowia psychicznego*. Zapoznała uczestników z fenomenem przejawów dojrzewania młodych ludzi, akcentując konieczność wsparcia nastolatków i ich rodziców (opiekunów) w zapobieganiu i rozwiązywaniu problemów emocjonalnych typowych dla tego etapu życia (depresję, zaburzeniami dwubiegunowymi, lękowymi, odżywiania, po próbach samobójczych). Zaprezentowała autorski projekt pracy z rodzicami, który przybliży im zagrożenia i szanse związane z dorastaniem, jak też pozwala wypracować metody nawiązywania i utrzymania prawidłowego kontaktu z dzieckiem, pomoc w odbudowywaniu relacji, poszukiwaniu skutecznych i bezpiecznych sposobów wspierania

zdrowia psychicznego dzieci, w tym budowania poczucia własnej wartości, skuteczności i wewnętrznego spokoju.

*Zintegrowany model pomagania. Zastosowanie w praktyce edukacji zdrowotnej* to tytuł referatu dr Agaty Woźniak. Cele edukacji zdrowotnej koncentrują się na pomocy ludziom w dokonywaniu takich zmian w stylu ich życia, które przybliżą ich do uzyskania optimum swego zdrowia. Zdrowie jest wartością dla wielu ludzi, a wielu deklaruje także gotowość pracy nad sobą, dzięki której zmieniają swoje zachowania, na przykład porzucą nałogi, zaczną ćwiczyć, poprawią jakość odżywiania się. W praktyce okazuje się to trudne zadanie, które wymaga pomocy. Dr Woźniak przedstawiła zintegrowany model pomagania wykorzystujący uniwersalne czynniki wspierające człowieka w procesie wprowadzania zmian. Bazowe jest budowanie relacji, diagnoza potrzeb i gotowości do zmiany, odpowiedni dobór metod i technik, refleksja nad użytecznością zmian. Zastosowanie tych elementów w edukacji zdrowotnej pozwoli na lepsze dostosowanie oferty edukacyjnej do potrzeb odbiorców i umożliwi stworzenie warunków do współodpowiedzialności uczestników za przebieg procesu uczenia się i wprowadzania zmian w swoim życiu. Poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie jest kluczową kompetencją prozdrowotną i warunkiem zmian życiowych ukierunkowanych na zdrowe życie.

Mgr Wiesław Banaś, zastępca dyrektora do spraw organizacji szkół i placówek oświatowych w Wydziale Oświaty Urzędu Miasta Poznania wystąpił z tematem: *Jak zdrowie łączy pokolenia?* Zaakcentował wagę zdrowia społecznego i walory budowania więzi między osobami w różnym wieku, które mogą stanowić dla siebie źródło dobrego samopoczucia, wsparcia, pomocy w rozwoju wiedzy i postaw prospołecznych. Jako przykład pozytywnej więzi międzypokoleniowej przedstawił liczne, zobrazowane zdjęciami, wspólne działania z Sybirakami. Świadomość swoich korzeni, integracja społeczna, poczucie bliskości z innymi ludźmi, tolerancja, wspólne działania i projekty realizowane w dobrej atmosferze mają z pewnością liczne prozdrowotne walory, zwłaszcza dla seniorów żyjących często poczuciu izolacji i samotności. Współdziałanie z młodzieżą przynosi obu grupom wiekowym wymierne korzyści zdrowotne i sprzyja rozwojowi poczucia sensu życia.

W ramach łączenia pokoleń w realizacji różnych projektów, na Konferencji przewidziano sesję zatytułowaną „Studenci dla zdrowia”. Jako pierwsi wystąpili studenci studiów II stopnia II roku specjalności animacja czasu wolnego i rekreacja ruchowa. Ich interaktywna i aktywizująca prezentacja prozdrowotna pt. „Szlachetne zdrowie” wzbudziła ogromne zainteresowanie, uznanie i podziw uczestników Konferencji. Rewelacyjny i przemawiający do wyobraźni, a przez to przekonujący okazał się pomysł studentek na metaforyczne przedstawienie zdrowia w postaci bezcennego brylantu, który potrzebuje odpowiedniej oprawy w postaci określonych prozdrowotnych zabiegów.

Po przerwie obrady w drugiej sesji plenarnej zapoczątkowała mgr Małgorzata Narożna-Szmania, pedagog szkolny z Publicznego Liceum Ogólnokształ-

ącego KSW w Poznaniu, wystąpieniem na temat: *Dobry klimat w szkole a zdrowie uczniów, nauczycieli i rodziców*. Autorka podkreśliła wagę jakości relacji międzyludzkich dla zdrowia wszystkich pracowników szkoły oraz ich wpływ na efektywność procesu dydaktyczno-wychowawczego w szkole. Obszar umiejętności społecznych (tzw. kompetencje miękkie), których wartość dla zdrowia i kariery życiowej jest niepodważalna, jest jednak ciągle niedostatecznie praktykowany w szkole, co przenosi się na klimat i atmosferę przesyconych raczej duchem rywalizacji niż współpracy. Referentka zachęcała zatem nauczycieli i przyszłych pedagogów do zdobywania wiedzy i ćwiczenia umiejętności zdrowej komunikacji bez przemocy, ustalania granic, formułowania i przestrzegania zasad współpracy, rozwiązywania konfliktów „bez porażek”, budowania pozytywnego obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości. Szkoła z dobrym klimatem, jako wspólnota osób darzących się sympatią, zaufaniem, szacunkiem z pewnością przyczyni się zarówno do poprawy samopoczucia, jak i lepszej efektywności w realizacji celów dydaktycznych.

Reprezentantki Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA, oddział w Poznaniu – mgr Agnieszka Kaczmarczyk, mgr Beata Frankiewicz przedstawiły referat: *Jak pracować i nie zwariować – o profilaktyce wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela*. Ten bardzo ważny dla pedagogów temat przedstawiono w sposób interaktywny, to znaczy teoria wypalenia zawodowego była obrazowana konkretnymi przykładami technik relaksacyjnych i ćwiczeń pełniących funkcję profilaktyczną i/lub terapeutyczną. Referentki sprawiły, że uczestnicy Konferencji mieli okazję zaśpiewać i wykonać ćwiczenia fizyczne niwelujące napięcia w ciele. Tym samym, doświadczyli walorów relaksacji i opanowali umiejętności wykonania prostych zabiegów przynoszących natychmiastową ulgę w sytuacjach stresujących. Taka „przerwa na oddech” jest niezwykle ważnym elementem wszelkich strategii zaradczych w profilaktyce wypalenia zawodowego.

Warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu i odprężeniu stworzyła także mgr Elwira Machowiak i towarzyszący jej wolontariusze z Fundacji „Dr Clown”, oddział w Poznaniu, którzy przedstawili: *Prozdrowotne walory śmiechoterapii. Z doświadczeń działalności Fundacji „Dr Clown”*. Celem osób działających w Fundacji jest wywoływanie uśmiechu na twarzach chorych, a misją przekonanie, że smutek można leczyć. Program terapii śmiechem i zabawą realizowany jest w szpitalach oraz placówkach specjalnych, edukacyjnych i opiekuńczych. Obecnie ponad 1430 wolontariuszy w przebraniu „doktora clowna” odwiedza w całej Polsce prawie 59 tysięcy potrzebujących. Podczas każdej wizyty rozdają radość, uśmiech i czerwony nosek – niezbędny, magiczny rekwizyt. Efektem każdej takiej wizyty jest nie tylko minimalizowanie negatywnych konsekwencji choroby czy hospitalizacji. To również wzmacnianie motywacji do zdrowienia i wspieranie medycyny konwencjonalnej. Uczestnicy Konferencji mieli okazję doświadczyć „magii” działania czerwonych nosów, ponieważ zostali nimi ob-

darowani przez przybyłych wolontariuszy. Wszystkim udzieliła się pozytywna energia, a sala wypełniła się ciepłem, radością i wesołymi uśmiechami.

W tym pozytywnym klimacie mgr Igor Rotberg, psycholog terapeuta zaprezentował referat: *Między zdrowym dążeniem do zdrowia i szczęścia a obsesją*. Jak twierdzi autor, dążenie do szczęścia i dobrostanu jest jedną z kluczowych idei człowieka żyjącego w XXI wieku. Ludzie odczuwają potrzebę, a niektórzy nawet przymus nieustannej pracy związanej z polepszaniem warunków życiowych, kondycji psychicznej, ogólnego samopoczucia. Nie jest to jednak łatwe, a nawet może okazać się niezdrowe. Pojawiają się bowiem sprzeczne wyniki badań i rodzą kontrowersje na temat sposobów osiągania szczęścia. Niepewne jest też, jak definiować szczęście, choć przecież słowo to bywa bardzo często używane i występuje w świadomości każdego człowieka. Z jednej strony, badania psychologiczne mówią o potrzebie maksymalizacji pozytywnych emocji przy jednoczesnej minimalizacji negatywnych stanów psychicznych. Z drugiej strony, dane empiryczne wskazują, że duża koncentracja na dążeniu do szczęścia wpływa negatywnie na samopoczucie oraz satysfakcję z życia. Ciągłe niezaspokojone potrzeby bycia szczęśliwym oraz zewnętrzna presja do przeżywania wyłącznie pozytywnych doznań rodzą rozczarowania i przygnębienie. Czy mamy zatem dążyć do szczęścia ze wszystkich sił, narażając się przy tym na zniechęcenie i frustrację, czy też zaniechać chęci bycia szczęśliwym, prowadząc jałowe, przygnębiające życie? Czy istnieje inne niż owo dychotomiczne postrzeganie problemu? Treść referatu koncentrowała się wokół próby odpowiedzi na te i wiele innych pytań skoncentrowanych wokół problemu: co z tym szczęściem począć?

Mgr Beata Witczak, reprezentująca Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu i Zespół Szkół Licealno-Technicznych, ul. 28 Czerwca 1956 r. 352/360 w Poznaniu, wygłosiła referat: *Szkolna edukacja zdrowotna wobec tematyki HIV/AIDS – przykłady działań*. Podejmując tę tematykę, autorka wpisała się w obchody Światowego dnia Walki z AIDS, który przypada akurat 1 grudnia. Tym samym uczestnicy Konferencji mieli okazję włączyć się aktywnie w obchody tego dnia oraz zastanowić nad możliwymi działaniami profilaktycznymi i leczniczymi w walce z HIV/AIDS. Autorka przedstawiła aktualne dane epidemiologiczne oraz informacje o zmianie dróg szerzenia się zakażeń HIV (spadek liczby nowo wykrywanych zakażeń związanych z dożywlnym przyjmowaniem narkotyków (IDU), wzrost zakażeń przenoszonych drogą płciową). Szczególnie interesujące były liczne przykłady działań profilaktycznych realizowanych w szkołach oraz przykłady prac wykonanych przez uczniów. Bardzo pobudzająca dla uczestników była możliwość pełnienia roli członka Kapituły oceniającej prace uczniów wykonane w ramach konkursu na najlepszy plakat zapobiegania zakażeniom HIV. Refleksję końcową wystąpienia stanowił cytat, który jest ważnym przesłaniem Konferencji, z którym z pewnością identyfikują się organizatorzy i mam nadzieję wszyscy uczestnicy Konferencji. „Zapewnienie

życia w zdrowiu i promocja dobrostanu wśród wszystkich osób, niezależnie od wieku, włączając w to osoby żyjące z HIV oraz populacje o zwiększonym ryzyku zakażenia HIV, to kluczowe elementy zrównoważonego rozwoju państw i ich społeczeństw”.

Na zakończenie przedpołudniowej części obrad ponownie wystąpili studenci, tym razem III roku specjalności socjoterapia i promocja zdrowia z prezentacją prozdrowotną: *Propagowanie zdrowia na różnych etapach życia*. Przedstawili fazy rozwoju człowieka i zaproponowali działania prozdrowotne charakterystyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, obrazując swoje tezy autorskimi filmami promującymi zalecane formy aktywności sprzyjające zdrowiu.

Sesję popołudniową rozpoczęły mgr Alina Baturo i mgr Małgorzata Mochacz, reprezentujące Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Klinikę Gastroenterologii, Dietetyki i Chorób Wewnętrznych, z referatem: *Zdrowe żywienie – dobry styl życia*. Zapoznały uczestników z najnowszymi wynikami badań na temat zasad zdrowego żywienia, uwzględniając najnowsze wyniki badań z obszaru nutrigenomiki, to jest działu nauki zajmującego się badaniem wpływu składników żywności na regulację ekspresji genów, które mogą warunkować m.in. występowanie stanu zdrowia lub choroby. Prelegentki wskazały, że konsekwencją nawet niewielkich błędów żywieniowych mogą być, często lekceważone zwłaszcza u dzieci, takie dolegliwości, jak osłabienie koncentracji uwagi, trudności z zapamiętywaniem i przyswajaniem wiedzy, przewlekłe zmęczenie, nadpobudliwość. Poważne konsekwencje zaniedbań w sferze żywienia to ogromne ryzyko chorób cywilizacyjnych u dorosłych. Zdrowa dieta pozwala natomiast uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych (funkcja profilaktyczna) i jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju oraz utrzymania i rozwijania dobrego stanu zdrowia (promocja zdrowia). Współcześnie pojawia się wiele pytań o cele i skuteczność edukacji żywieniowej w kontekście ogromnej liczby sprzecznych informacji i rozmaitych „prawd i mitów” w Internecie. Szerzy się także moda na korzystanie z porad dietetyków, co z jednej strony można uznać za pozytywne zjawisko wzrostu odpowiedzialności za swoje zdrowie, ale z drugiej rodzi wątpliwości co do kompetencji i przygotowania zawodowego wielu tak zwanych „specjalistów” po internetowych kursach.

W świadomości wielu ludzi filary zdrowego stylu życia stanowi zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna. Kluczowa kwestia dla realizacji prozdrowotnych zachowań w obu tych dziedzinach życia to motywacja do podejmowania wysiłku i zmiana nawyków ku bardziej prozdrowotnym. Generalnie wyniki badań i obserwacja sposobów spędzania wolnego czasu przez Polaków pozwala sądzić, że pociągają nas bardziej bierne formy wypoczynku niż wysiłek fizyczny i sport. Powstaje zatem ważne pytanie dla edukatorów zdrowia, jak zachęcać, motywować, kształtować nawyki wypoczywania z wykorzystaniem ruchu?

Przykłady działań promujących aktywny wypoczynek zaproponowali w swoim wystąpieniu pracownicy Szkoły Wychowania Fizycznego i Sportu UAM mgr Maciej Czaronek, mgr Marta Krzemińska i dr Fryderyk Musielak, zatytułowanym *Promowanie aktywności ruchowej wśród studentów – przykłady nowoczesnych rozwiązań marketingowych*. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza dysponuje znakomitą bazą do realizacji celów wychowania fizycznego wśród studentów i zatrudnia specjalistów przygotowanych do animowania i promowania różnych form aktywności fizycznej. Oferują zajęcia w ponad 30 dyscyplinach sportu i rekreacji. Prowadzą rehabilitacje dla studentów z różnego typu niepełnosprawności, a nawet zajęcia teoretyczne dla osób chorych, które mają przeciwwskazania do jakiegokolwiek formy aktywnej rekreacji. Istnieje możliwość doskonalenia zawodowego i zdobycia uprawnień instruktora sportu w trzynastu dziedzinach. Ciekawą działalnością marketingową są zróżnicowane zajęcia ogólnorozwojowe i specjalistyczne dla pracowników i studentów UAM dofinansowane z funduszu socjalnego, jak np. siłownia, basen, joga, „zdrowy kręgosłup”, zajęcia z samoobrony dla kobiet itp. Szkoła organizuje wiele imprez integracyjnych, plenerowych popularyzujących rekreację ruchową, np.: obozy narciarskie, spływy kajakowe, turnieje sportowe, festyn rodzinny, półkolonie dla dzieci, taneczne wydarzenia (Bachata Sensual Valentines, Zumba). Do tego dołączają się sukcesy sportowców UAM w sporcie wyczynowym jako źródło dumy i efekt marketingowy przyciągający potencjalnych zawodników. Ukoronowaniem całorocznej pracy jest Dzień Sportu UAM, kiedy tradycyjnie w wysiłku fizycznym łączą się i rywalizują studenci oraz kadra naukowo-dydaktyczna.

Pozostając w tematyce rekreacji ruchowej, kolejni pracownicy Szkoły Wychowania Fizycznego i Sportu UAM dr Jakub Wieczorek i mgr Violetta Prusińska przedstawili wyniki swoich badań w referacie: *Motywy uczestnictwa studentów UAM w prozdrowotnych zajęciach ruchowych*. Badaniami pilotażowymi zostali objęci studenci z niepełnosprawnościami, którym UAM proponuje różnorodne, dostosowane do ich możliwości i zainteresowań, zajęcia ruchowe. Okazuje się, że duży odsetek osób z ograniczeniami zdrowotnymi jest bardzo zainteresowany uczestnictwem w zajęciach ruchowych, które traktują je jako sposób na poprawę zdrowia, kondycji, możliwość odprężenia, relaksu, wypoczynku. Potwierdza się tym samym teza, wielokrotnie formułowana w literaturze przedmiotu, a najprościej wyrażona we fraszce Jana Kochanowskiego „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz aż się zepsujesz”. Studenci, którzy doświadczyli ograniczeń życiowych z racji choroby i niepełnosprawności wydają się bardziej doceniać zdrowie i są gotowi korzystać z propozycji poprawy swojej sprawności. Niestety, nader często tego typu świadomość, że warto dbać o zdrowie, póki je jeszcze mamy, jest nieobecna u ludzi cieszących się dobrym zdrowiem. Tym samym, rozwijanie świadomości zdrowotnej i motywowa-



wanie do troski o zdrowie ludzi młodych, zdrowych i w dobrej formie staje się ważnym celem edukacji zdrowotnej.

Edukacja zdrowotna i kształtowanie zdrowych nawyków rozpoczyna się od najmłodszych lat życia. A nawet jeszcze wcześniej, przed naszym urodzeniem. Tego typu teza pojawia się w referacie: *Zdrowi rodzice – zdrowe dzieci – profilaktyka prenatalna*, który wygłosiła dr Jolanta Twardowska-Rajewska, lekarz z Pracowni Edukacji Zdrowotnej WSE UAM. Autorka zredefiniowała pojęcie profilaktyka prenatalna, które tradycyjnie w biomedycznym modelu redukcyjnym kojarzy się tylko z wykonywaniem badań prenatalnych w celu wykrycia chorób wrodzonych i genetycznych płodu. Zaproponowała holistyczne ujęcie zagadnienia jako świadome przygotowanie rodziców do poczęcia i urodzenia zdrowego dziecka. Podkreśliła wagę świadomej decyzji o rodzicielstwie, której konsekwencją będzie prozdrowotny styl życia obojga rodziców przynajmniej 12 miesięcy przed poczęciem. Zachęciła wszystkich obecnych, a zwłaszcza osoby w wieku prokreacyjnym do zmiany nawyków żywieniowych, poprawy kondycji fizycznej, nabycia umiejętności opanowania stresu, unikania używek i niektórych leków, przyjmowania kwasu foliowego, odpowiednich szczepień, ocenę szkodliwości warunków pracy i środowiska życia itp. Główna teza referatu, że dbanie o zdrowie dziecka polega na umiejętnym dbaniu rodziców o swoje zdrowie, stanowi solidne uzasadnienie dla podjęcia decyzji o wprowadzeniu do swego stylu życia przemyślanych zachowań prozdrowotnych.

Kolejne referentki reprezentowały Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu – dr Patrycja Rąglewska Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej, zaś dr Małgorzata Woźniewicz-Dobrzyńska Zakład Metodyki Rekreacji oraz dr Renata Śleboda Poznańskie Centrum Relaksacji i Terapii Ruchem GARUDA. Wygłosiły referat zatytułowany *Ruch i postawa ciała w profilaktyce i wspomaganiu leczenia chorób wieloukładowych*. Autorki zainteresowały słuchaczy omówieniem nowoczesnych metod fizjoterapii i pokazem ćwiczeń przeciwdziałających bólom i zwyrodnieniom kręgosłupa. Zaprezentowały metody leczenia różnych dolegliwości będących konsekwencją braku troski o postawę ciała przy wykonywaniu różnych, codziennych czynności życiowych, takich jak sprzątanie, noszenie toreb, schyłanie się, siedzenie itp. Autorki zwróciły uwagę, że bardzo ważna jest prawidłowa metodyka wykonywania wszelkich ćwiczeń, w której uwzględnia się właściwą pracę oddechową, utrzymanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa (prawidłowe ułożenie kręgosłupa) i współdziałanie różnych grup mięśni.

Dr Anna Gulczyńska z Pracowni Edukacji Zdrowotnej WSE UAM w referacie: *Miłość a zdrowie w teorii i praktyce pomagania* zaprezentowała trójczynnikową teorię miłości, na którą składa się intymność, namiętność i zaangażowanie oraz ich znaczenie na różnych etapach budowania związku miłosnego. Ten naturalny w ujęciu psychologii miłości porządek jej rozwoju nie jest niestety powszechnie znany (i uznany), stąd wiele problemów i ryzykownych zachowań dla trwałości związków, które często wynikają z niewiedzy. Dość powszechny w społeczeń-

stwie jest bowiem mit miłości romantycznej, który rodzi oczekiwanie, że „ludzie poznają się, pokochają i żyją długo i szczęśliwie”. Niestety jednak, statystyki rozwodów, przemocy w rodzinach, depresji i różnego typu zaburzeń emocjonalnych sugerują, że miłość to uczucie wymagające oparcia w faktach, zastosowania wiedzy, zrozumienia, wsparcia i pomocy psychologicznej. Nierealistyczne oczekiwania wywodzone z romantycznych mitów i stereotypowych półprawd muszą się zderzyć z rzeczywistością faktów naukowych. Ponieważ jest to proces dość bolesny, wiele osób stosuje unikowe mechanizmy obronne, których efektywność jest niestety dość krótka albo bardzo obciążająca zdrowotnie. Wniosek płynący z wystąpienia dr Gulczyńskiej jest zatem jednoznaczny – wiedza psychologiczna jest niezbędna dla procesu budowania zdrowych relacji międzyludzkich. W dziedzinie miłości także obowiązuje prozdrowotna zasada numer 1 – „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Jeżeli się nie udaje, naprawa związku wymaga pomocy specjalisty. Umiejętność dostrzeżenia tego faktu, akceptacja i odwaga do skorzystania z pomocy, to ważne umiejętności sprzyjające zdrowiu.

Ostatni referat miał za zadanie skoncentrować uwagę uczestników na roli wypoczynku dla udoskonalania zdrowia. Nie było to zadanie trudne, ponieważ po całym dniu obrad wszyscy zasłużyli na, zaproponowany w referacie dr Ewy Kasperek-Golimowskiej, *Czas na relaks? Zdrowotne aspekty czasu wolnego*. Relaks, inaczej odprężenie, odpoczynek, stan fizycznego i psychicznego odprężenia, rozładowanie napięcia nerwowego, ulga, rozluźnienie mięśni, przyjęcie wygodnej pozycji, brak aktywności umysłowej. Relaks jest efektem umiejętności zachowania równowagi między wysiłkiem (pracą) a wypoczynkiem (życiem). Zagrozenia dla realizacji idei *life-work balance* celnie oddaje stwierdzenie „póki żyjemy, to tak balansujemy... a potem żałujemy” (autor nieznany). Zgodnie z hasłem promocji zdrowia „Twoje zdrowie w twoich rękach” decyzja o zdrowym życiu wymaga świadomej decyzji i namysłu co do celów życiowych i możliwości oraz kosztów ich osiągnięcia. Współcześnie relaks, tak zdrowy, przyjemny i pożądaný, jest jednak powiązany z lękiem, bo korporacyjna socjalizacja upowszechniła przekonanie, że „nic nie robić”, „marzyć”, „spać”, „bawić się”, to „strata czasu”, „nieefektywność”, „brak zaangażowania”, „lenistwo”. Osiągnięcia naukowe w dziedzinie psychologii zdrowia, szczęścia i zadowolenia z życia sugerują jednak, że umiejętność relaksowania się i prowadzenia *slow life* – sztuki uważnego życia, to właśnie oznaki i warunki zdrowego funkcjonowania. Czas relaksu to czas dla zdrowia, a formy każdy może wybrać zgodnie z zamiłowaniem i potrzebami – milczenie, śpiewanie, tańczenie, malowanie, pisanie, masowanie, spacerowanie, joga i wiele innych. Wybór należy do Ciebie – to założenie działań podejmowanych w ramach pozytywnej edukacji zdrowotnej, której celem jest poprawa zdrowia i jakości życia ludzi poprzez ich upodmiotowienie, szacunek dla autonomii i wolności wyboru satysfakcjonującego stylu życia.

W części podsumowującej Konferencji podkreślano walory poznawcze wystąpień oraz znakomitą, sprzyjającą dobremu samopoczuciu i zdrowiu, atmosfere

---

rę i wyrażano nadzieję na kolejne spotkania. Organizatorzy doświadczyli ogromnej życzliwości i uznania ze strony uczestników zarówno za poziom merytoryczny Konferencji, jak i sukcesy organizacyjne. Dopisała także frekwencja, bo pierwotnie planowane, kameralne spotkanie na około 40 osób odbyło się w gronie ponad 100-osobowym. Wniosek końcowy – spotykamy się w grudniu 2017 roku i kontynuujemy refleksję na temat propozycji oraz możliwości udoskonalania zdrowia.

*Ewa Kasperek-Golimowska*